



氣功醫鏡

黃潤田



中国广播电视出版社

气功医镜

黄润田

中国广播电视出版社

气功医镜

黄润田

※

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部 邮政编码100866)

新城友联印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

※

787×1092毫米 32开 4.125印张 87(千)字

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数:1—10100册 定价:2.30元

ISBN 7-5043-0647-9/R·26

前 言

在浩瀚的宇宙中，目前尚有许多未解之谜。这些谜时时纠缠着人们。人类能感受到它的存在，却又不能解释。于是，人们就给它们戴上了一顶桂冠——“神奇之谜”。气功便是其中的一员。

气功在中国这块古老文明的土地上生长，至少已有数千年的历史。关于气功的起源和原理，虽然众说纷纭，但它所呈现在人类面前的种种美妙无穷、神奇难解的客观现象，却吸引着世人。

随着时间的流逝，气功也在不停顿地演进，逐步形成了儒、释、道、医、武术等诸家的多种流派，并伴随着社会的进步，来到了现代文明的今天。气功遭万劫而不灭，历数千年而不衰，可见它的生命力多么顽强。当今有识之士运用现代科学解释气功现象，寻求它的广泛应用，并取得初步成果时，气功便以它崭新的光彩，重照人间。是否可以这样说，气功会始终同炎黄子孙形影不离，不管你信还是不信。

目前，讲气功、学气功、练气功的人比比皆是，且大有与日俱增的趋势。为满足大家对不同流派功法的需求，现将黄润田先生介绍的几种医家气功推荐给气功爱好者。

黄润田先生是我会会员，气功师。本书所讲的功法，作者不但自己下苦功修持，还曾多次广求师友、讲学教功，均

收到满意效果。值得特别提出的是，本书开宗明义，首谈练功培德，这一观点至关重要。这同我国致力于建设的“精神文明”丝丝入扣。各行各业都讲职业道德，而功德就是学练气功者的“职业道德”。黄先生本人就是按照本书所讲的标准严格要求自己，所以他才有今天的成就。

希望您能从中受益。

北京气功研究会办公室

1988年11月

目 录

一、气功理法浅说..... (1)

(一) 修炼气功 首重培德..... (1)

(二) 深化意境 直入上乘..... (5)

(三) 体察细微 奥妙无穷..... (12)

(四) 总结效应 大胆突破..... (21)

(五) 气功学术 源远流长..... (26)

二、功法介绍..... (29)

(一) 医家秘传气功..... (31)

1. 五脏内景功..... (31)

2. 五脏外景功..... (36)

3. 通元既济功..... (41)

(二) 发放外气·基础功·应用功..... (46)

普照布气功..... (46)

(三) 气功临床参考方

气功按摩小单方·九首..... (54)

(四) 医家秘传“筑基”气功..... (66)

1. 采日精功..... (67)

2. 捧月华法..... (72)

3. 后天开化功..... (77)

(五) 民间医家气功发掘..... (81)

沐浴净身功.....	(81)
(六) 医家秘传女功.....	(83)
1. 坤顺生化功.....	(83)
2. 保养胎元法.....	(87)
(七) 医家秘传孩童气功.....	(88)
1. 达智功.....	(90)
2. 通灵功.....	(93)
(八) 上乘气功入门功法.....	(94)
神虚合道功.....	(95)
(九) 长久定向增功激能法.....	(97)
紫霞飞照法.....	(97)
三、零珠散玉——气功养生珍籍选萃概述.....	(101)
(一) 卫生要法.....	(101)
(二) 温养育真经.....	(103)
(三) 避谷真经.....	(104)
四、医家秘传气功功效介绍.....	(108)
五、谈笑风声话医功.....	(114)
练功问答录.....	(114)

一、气功理法浅说

(一)修练气功 首重培德

中华民族，从古至今有着光辉灿烂的文化，又堪称文明礼仪之邦。特别是在当今盛世，人们十分崇高良好的社会风尚和真、善、美的道德情操。所以，练功首重培德的问题，不但有深厚的文化基础和历史渊源，而且在以儒、释、道、医以及海内外民间诸家为体系的气功学术中，占有重要的位置。

我国传统气功主要来源于儒、道、佛、医诸家。诸家学说，都以各自不同的角度，强调重德。儒家注重品行的修养，道家注重道德的培育，佛家注重功德的积累，医家注重医德的完善。气功源于各家，亦首重培德，强调重德的意义。简单地说，就好比我们在社会生活中，要遵守职业道德的道理一样；深入地讲，其内涵并不仅限于上述范围，而在学术中有着更深远的意义：重德、培德与气功的高层次、高功能境界密切相关。

大凡练气功者，皆仰慕气功高级阶段中所表现出来的高功能境界。如何达此境界呢？当然是由许多因素所决定的。而在诸多因素中，一个重要的、起决定性作用的因素，就是培德。实践证明，只有培养出高尚的道德情操，才能达到高级气功境界。传统理论中，十分突出培德的重要性。儒家气功就很重视品行修养和练气功、做学问的关系。《大学》开篇言道：“大学之道，在明明德。”①诸葛孔明先生曾说：

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远，非学无以广才，非静无以成学。”②综合分析以上论点，我们似乎可以找出这样一条规律：学（问）以静为基，静以德为本。无德则难静，故干扰重重；不静则难学，故一事无成。须知，所谓“学”或言“大学”，不但包涵了气功学术内容，而且概括了一切学科。我们应正视这样一个事实，就是举凡所有做大学问以及事业有成者，如大科学家、大艺术家，等等，他们的大脑思维往往在做学问时都能做到“定向性、有序化”，都能精神专注。这就是类似于“万念俱灭，一真独抱”的气功入静状态。

我们再来浅析一下“大学之道，在明明德”的意义。我们可将这句话概括地理解为：只有当人明白了自己的道德水准要升华到“却除私欲，出以公心，光明磊落，端正无邪”的程度时，亦即要“明德”后，才能够迈进包括高级气功学术在内的“大学”之门。这说明不断地提高道德水准不仅是学练气功所首先要具备的基本条件，也是做其它学问的一个准则，而且还是进入高级气功境界的必由之路。这一点，在古代的、现代的气功高师们所具有的气功高级功能，如“五眼通”、“六神通”③等客观存在的现象中，得到了证实。他们由于不断积功累德、积精累气，才使身心发生了“质”变，从而功能超出了常人。故《左传》有言：“明德之后，必有达人。”④这说明，高级气功师之所以能进入“达人大观”的高功能境界，根本原因之一是重德。对此，道家谓：“道生之，德蓄之，”“尊道而贵德。”⑤医家讲，只有“淳德全道”，⑥才能“释缚脱根”，⑦从而成为“游行天地之间，视听八达之外”的“至人”。⑧这足以说明，培德在祖国气功学术中占有举足轻重的位置。

在学练气功的过程中，如果忽视了培德，即使能练出一点“小术”，也会停滞不前、落入下乘，甚至误入歧途的。常言道：“练功不修德，必定要着魔。”尽管轻德的表现多端，但其结果不外是：自寻烦恼，试想，如果时时处处不忘“我”字，终日营营逐逐，为的是“争蜗角虚名，觅蝇头微利。”⑨损公肥私，损人利己。头脑中就会被私欲充塞，心地就会日渐狭窄。因为，欲望无穷，必然导致烦恼丛生、情欲困扰，久之难以自拔。古云：“忧则天地皆窄，怨则到处为仇，哀则自己束缚，怒则大敌当头。”⑩如此“崇饰其末，忽弃其本”，“不惜其命，若是轻生”，⑪还怎能行“天下为公”之“大道”⑫呢？还怎能做“心与道合，形随神化”⑬的真功夫呢？古人说得好：“世人情欲难割，所以大道不达也。”⑭这说明，如果不通过培德使心灵净化，而欲达气功高级境界，“实为难矣”。

气功成功的另一个重要因素是“寻师”。对于练功者来说，首先要在道德品行上“超凡脱俗”，才有可能很好地解决寻师的问题，从而得到高明老师的“传道、授业、解惑”。⑮因为，气功高级传授途径是“师傅找徒弟”。“找”就是考验。老师考验学生的主要内容，就是道德品行。故《丹经·醒眼诗》云：“万善无亏必遇师，须从言下悟玄机，若无善行难遭遇，纵有师传未免疑。”⑯气功师道是如此，入门、增功、“飞跃”等亦不例外。有一位令人非常敬佩的气功医师曾语重心长地指出，气功入门和功夫的上升，全在重德为本。什么是“重德”呢？古人概括得好：“须知古德无多语，但要人从正路行。”⑰现在看来，“重德”包括了：“无私、寡欲、助人、为公”等许多积极的内容，符合我国

家大力提倡的“两个文明”建设和“五讲四美三热爱”的活动。由此可见，培德重德的问题，还不仅仅限于气功学术领域。解决好这个问题，能使人们的精神净化，道德升华，发扬中华民族优良传统，形成良好的社会风气，促进中华的振兴和四化的实现。

总之，功德的问题始终贯穿于练功的各个环节中。如寻师、入门、增功、激能、深造，等等。莫不由德而定。所以说，只有抓住了培养功德这个关键所在，才能使各个练功环节畅通无阻，从而功成德就，“顿”入气功上乘境界。

主要参考文献：

- ①《大学中庸论语》上海古籍出版社，1987年3月版，第1页。
- ②《延寿药言》中华印书局，第一编，沈静。
- ③《大成捷要》沈阳重型机器厂科协、红十字会（内部翻印），1987年2月28日版，第136页。
- ④同②，第三编，第22页。
- ⑤老子《道德经》。
- ⑥《黄帝内经·素问》上古天真论。
- ⑦同⑥，唐王冰注序。
- ⑧同⑥。
- ⑨《西游记》古典文学出版社，1957年，上海版，“铁拐修真求道”。
- ⑩同②第三编，卫生，第2页。
- ⑪《伤寒杂病论》原序。
- ⑫《礼记·礼运篇》。

⑬同⑨，“国舅学道登仙”。

⑭同⑨，“钟离将兵伐寇”。

⑮《古文观止》师说。

⑯《金丹大要》，载于《道藏辑要》帛集一，第71至76页。

⑰《新刊道书全集》金丹正理大全，金丹大要积功卷，第五，判惑歌。

（二）深化意境 直入上乘

修炼气功，起主导作用的因素，是人的意识。气功锻炼三要素中，调心（即调整意识）是第一位的。意境，顾名思义为思想意识之境界。深化意境，从气功学术角度讲，就是要高度地解放思想，彻底放下一切包袱，使意识进入“解脱”的状态中。从而为向气功的高级境界迈进，打下坚实的基础。

气功成功的途径，传统认为有“渐”、“顿”之法。所谓“渐”法是指，要经过缓慢、遥远、渐进的过程，达到上乘（高级）阶段的方法。“顿”法则是指修习过程中速度快、目标距离近、“悟在刹那”便能直入上乘的方法。①但是，自古以来对“渐”、“顿”两个途径的选择，主要是取决于人的意境，而不是人的主观愿望。它不是以人的意志为转移，而是以人的意境为转移的。因此，“渐”法可转化为“顿”法。因为，意境短浅者难免困惑、自然流于“渐”法；而意境深远者自然觉悟，必然进入“顿”法。故云：“迷则渐劝，悟人顿修，”②就是这个道理。

下面，我们对“渐”、“顿”二法进行分析，以揭示意境

与气功层次关系的规律及其重要性。

我们先说“渐”法。传统气功典籍，论述“渐”者不在少数。如，道家的功程层次有：练津（或做谷）化精、练精化气、练气化神、练神还虚、练虚合道③五个层次。一般说来，入手处都在初层，如从练津化精或练精化气阶段入手。那么，每一层需多长时间？相互衔接、升级的标准又是什么呢？对此，虽散诸丹经，但鲜有统一或确切的答案。其基本进程又分为：百日筑基、十月胎养、三年哺乳、九载面壁，④等等漫长的过程。还有诸如：“种药、采药、练药、养药、调药；抽添、沐浴、安炉、立鼎”⑤等不胜枚举的、名目繁多的原则、步骤、方法、要求，难免使人感到目迷五色，无所适从。更有“火候老嫩”、“防危虑险”⑥之类的清规戒律，越发令人不敢越雷池一步了，只好“望洋兴叹”。纵然有坚定不移之志，又有名师指点，“法、财、侣、地”⑦周全，加之数十载春秋用功不辍，或许已达“面壁”功程。结果如何呢？一定能“破壁”吗？答曰：未必。传统对其成功机率，早有实事求是的、中肯的评价：“学者纷如牛毛，成者偃如麟角。”⑧我们可以推测一下，在“纷如牛毛”的“学（功）者”人中，具备上述良好的练功条件者，定不乏其人。而“成（功）者”，又“偃如麟角”般鲜有，原因何在呢？可以说，意境不深，至少是其主要原因之一。因为，学功者往往在还未入门练功时，就已经为“渐”进的观念所束缚。认为练功入手只能由初级至高级、走渐进的道路，并在其间多有障碍甚至危险。至于高级气功境界更属望尘莫及。这种先入为主的意识，使许多人的意境有意无意地流于“渐”法，而使功夫难以顿入上乘。意境不深的原因，固有多端。然其主

要原因之一，就是见诸大量经籍中的“渐”法学说，在人们的头脑中已经形成了积重难返的传统观念。加之庞杂的、并非核心内容的奇词隐语，确实使人感到茫然，意境受到束缚而难以深化。难怪《丹经·玄要篇》中肯地指出：“儒书佛典仙子经，尽赘瘤，皆附赘，”“立图设象枉费心，巧譬由喻徒敲唇。”^⑨此话虽然说的有些偏激，但我们如果用“大道至简”的标准来衡量，则不难明辨。我们练气功，首要目的是强健身、心，进而“利世济人”，为他人解除病痛。传统叫做：“求大道，出迷途。”反之，如果尽为一些“繁琐哲学”的故弄玄虚所束缚，那还怎达目的？这就要求我们，在整理、继承前人的经验时，一定要注意去粗取精，去伪存真。不但要“思求经旨”，而且要“日新其用”。对于“汗牛充栋”的气功古籍，不要不加分析地兼收并蓄，阅读时切忌“死于句下”。学习中，既要深入，还应浅出；既要领会其精神，还应与实践相结合。要读出自己的心得，悟出真正的道理来。如此读书、实践，才能使自己的意境，非但不被束缚，反而能逐步深化。故《玄要篇》又说：“不执迹，不泥文，才是神而明之人。”^⑩

下面，我们再来探讨“顿”法。中华气功学术渊源，当推黄帝、老子、庄子、列子等学术思想体系。因其体系高度概括了传统气功学术精髓。其学术体系的特点是：使人一入门即达深化意境，起始点就接近高级气功。其核心内容是：练功一入手就要“练神还虚合道”。^⑪故此核心属无为自然之道，真空练形之法的范畴。传统认为，“有动之动，出于不动；有为之为，出于无为。”^⑫因为，“若有所为，必有所不为；若无所为，则无所不为。”个中道理，不难明

辨。老子云：“为者败之，执者失之。无为，故无败；无执，故无失。”⑬什么叫做“无为、无执”呢？所谓“无为”，就是指不做人为的违反自然规律的事；“无执”，是指不固守违反自然规律的教条，而不是什么都不做，什么都不坚持。无为的实质就是遵守自然规律，无执的实质就是遵循自然法则。若能顿悟此理，再加上“勤而行之”，必然归于“虚无”，合于自然，直入上乘气功境界。这说明，此学术思想体系向人们展示的，就是“顿”法。

我们再来剖析一下“渐”法功程的各个层次、步骤，是怎样为“顿”法所容纳、概括进去的。例如，“渐”法的“练津化精、练精化气、练气化神”三个层次之后，才是“练神还虚”。而“顿”法一入手就是：“练神还虚合道”。所以说，“顿”法的入手处就已将“渐”法的前三个功程层次容纳、概括了，是从高的起点再向上突破的“捷径”。又如，“渐”法的各个步骤有：“采药、结丹、烹炼、固济、武火、文火、沐浴、丹砂、过关、分胎、温养、防危、工夫、交媾、大还”。⑭到了“大还”这一步，才能与“顿”法的起点“练神还虚合道”持平。那么，“大还”还的是什么？还不是“还虚”嘛！这说明，“顿”法不但容纳包含了“渐”法的许多层次、步骤，而且是其高级阶段的归宿。“渐”法认为的高层次，实际上就是“顿”法的入手处。基于“顿”法的起点高，所以继续向上突破，就不再是渺茫的进程了。从层次上分，只有练神还虚合道，其意境才能概括始终；从步骤上分，“大还”之前的所有步骤，都已容纳包含，故根本不存在那么多繁琐、障碍、危险了。如果在“大还”的基础上向上突破，再经过“圣胎、九转、换鼎”，⑮即可达大功告

成的境界。通过以上分析对比，我们不难看出，“顿”法能使人直入气功上乘境界的理论，是切合实际的。

综合分析传统各家学说，我们可以得出这样一个结论：气功的关键是首先要解决练功的主导思想问题——意境，其次才是方法问题。传统各家对意境皆有高度、抽象的概括。儒家谓：“明明德”，道家谓：“清静无为”，佛家谓：“忘我”，医家谓：“恬淡虚无”，等等。医家的所谓“恬淡虚无”的意思是，“恬”指保持经常愉快，“淡”即淡于非份名利，“虚”乃在大自然面前虚心；“无”为不违背自然规律。因而《内经》将其归纳成一句话，叫做：“恬淡无为，乃能行气。”由此可以说明，练功的关键在于深化意境，意境需要不断地深化，要深化到老子所说：“致虚极”的程度。所谓“致虚极”的含义是：要追求在大自然面前的虚心态度，从而不违背自然规律的极限，即无限接近自然规律的境界。因为，只有当练功达到“神合于无”的意境时，才能进入“视听不用耳目”^⑩的高级气功境界。这就是说，练功要遵循“无为而治”的原则，实现老子所说的：“道常无为，而无不为”的目标，就能产生出“真实不虚”的、具有物质基础的高级气功功能。明白了这一点，就能够为深化意境，奠定一个良好的基础。

至于练功的方法问题，随着意境的深化，皆能迎刃而解。在传统气功学术思想体系里，如黄帝、老子、庄子、列子等经典气功著作中，是找不到什么练功方法的。若一旦领会了其体系的精神实质，则会发现这里面功法比比皆是，口诀处处都有。就看人对其“悟”性如何了。故称：“通书还要达人读。”就是这个道理。从气功学术角度看，老子早已将真谛

无私地献给了后人。其立论绝非虚无飘渺，而是实实在在的。只是后人“未解其中意”，自做虚无飘渺罢了。请看：“恍惚窈冥”中，“有物”、“有象”、“有精”，“其精甚真，其中有信。”①⑦何谓“恍惚窈冥”？乃是不易看清的大自然啊；“物”、“象”、“精”指的是自然界中的物质及其表现形式。“信”就是现代科学中所谓的“信息”。由此可见，老子为我们指出的，正是深远的意境、高深的功理、上乘的功法、高级的境界。奈何：“世人好小术，不审道浅深。”①⑧总想通过一些功、法、诀等等名堂而渐进以求上乘，却忽视了极为重要的意境所起的关键作用。这叫做：“世人缘浅岂承当！”①⑨那么，“顿”法成功的情形如何，有无实例呢？我们说，“顿”法成功，是较“渐”法快速的质变飞跃。毋需如“渐”法般苦修数十载春秋，而成功率却低得令人渺茫。《无上玉皇心印妙经》谓：“存无守有，顷刻而成。”②⑩紫阳真人说：“不假施功，顿超彼岸。”②⑪均指顿法而言。这说明其成功之快捷，是“渐”法所望尘莫及的。由此可见，欲达上乘气功境界，首先要有上乘气功意境。

至于“顿”法成功的实例不胜枚举。今略述其一二，以为豹见一斑。

众所周知，在中国佛教史和中国思想史上有重要地位和深远影响的我国禅宗的创始人、唐代佛家气功大师六祖慧能，在二十四岁出家后，来到被后人称作五祖的弘忍处。五祖弘忍后来将衣、法传给了慧能，而没有传给当时比慧能学识、地位都要高得多的上座弟子神秀。其原因就在于五祖选择继承人，是通过观察神秀、慧能各自所做的“得法偈（唱词）”中，所反映出各自不同的意境来决定的。如神秀偈：